ASOCIAȚIA PSIHOLOGILOR PROFESIONIȘTI DIN ROMÂNIA

APPR

Ben Furman

29 septembrie 2018

București

www.psycabinet.ro

TRAUMA

O abordare terapeutică centrată pe soluții

ASOCIAȚIA
PSIHOLOGILOR
PROFESIONIȘTI
DIN ROMÂNIA
APPR
contact@apsipro.ro
www.apsipro.ro
Partener
Qbebe®
www.qbebe.ro

TRAUMA.
O ABORDARE TERAPEUTICĂ CENTRATĂ PE SOLUȚII.

Ben Furman

29 Septembrie 2018

Orar

08.30 - 09.30	Primirea și înregistrarea participanților
09-30 -10.45	Terapia centrată pe soluții - o abordare de consiliere bazată pe o paradigmă complet diferită
10.45 - 11.00	**Pauză de cafea**
11.00 - 13.00	Împrietenirea cu trecutul - o viziune centrată pe resurse a istoriei personale
13.00 - 14.00	**Pauză de masă**
14.00 - 15.45	Ajutînd persoanele să facă pace cu traumele lor și să le transforme în resurse
15.45 - 16.00	**Pauză de cafea**
16.00 - 17.00	Învățarea tehnicilor terapiei centrate pe soluții în traumă prin exerciții practice
17.00 - 18.00	Întrebări și răspunsuri

Să-i ajutăm pe clienţi să-şi vindece traumele: Abordarea centrată pe soluţii

Ben Furman

„Oamenii nu sunt deranjaţi de către lucruri, ci de părerea lor despre ele." Epictet

Notă: Pentru uşurinţa scrisului voi folosi pronumele "el" pentru client, fără nici o referire la sexul acestuia.

În terapia centrată pe soluţii, terapeutul evită în mod intenţionat să facă presupuneri despre cauzele problemelor psihologice. În loc să acorde timp pentru a înţelege sursa şi cauzele problemelor, terapeutul se concentrează pe viitor, ajutându-l pe client să îşi clarifice schimbările pe care vrea să le obţină şi sprijinindu-l pentru a genera idei despre cum poate ajunge la obiectivele sale.

Cei care învaţă despre terapia centrată pe soluţii întreabă adesea cum poate fi folosită această metodă, centrată pe viitor, pentru a-i ajuta pe clienţi să se vindece în urma unor experienţe de viaţă traumatizante sau a unor probleme adânc înrădăcinate în trecut. În cele ce urmează vom prezenta o colecţie de idei şi metode care au scopul de a aduce lumină asupra acestei întrebări.

Alegerea termenului pentru a face referire la evenimentul nefavorabil

Cuvântul "traumă" are multe conotaţii. Pentru mulţi dintre noi include ideea că evenimentul a cauzat individului un fel de pagubă permanentă . Cuvintele sau frazele alternative, care se referă tot la evenimentele dificile din viaţă, pot fi, prin urmare, mai utile în ceea ce priveşte greutăţile decât termenul medical "traumă". Alternativele includ cuvinte şi expresii precum „chin", „motiv de suferinţă", „încerare", „întâmplare nefastă", „ticăloşie", „incident", „perioadă de suferinţă", „accident", „soartă", „perioadă dificilă" etc.

• În prezent, în limbaj profesional, vorbim adesea despre evenimente traumatizante sau stresante, dar ce cuvânt ţi-ai dori să foloseşti pentru acest lucru care ţi s-a întâmplat?

Asumarea unei poziţii de necunoaştere

Atunci când clienţii raportează despre evenimentele traumatice din viaţa lor, terapeutul poate rămâne neutru şi se poate abţine de la presupunerea că problemele curente ale clientului sunt cauzal legate de evenimentele traumatice din trecut.

Client: „Credeţi că am aceste probleme din cauza a ceea ce v-am spus despre ce s-a întâmplat cu mine când eram copil?"

Terapeut: „Este posibil, dar e greu de ştiut sigur. Mulţi oameni au probleme similare chiar dacă nu au experimentat niciodată ceva asemănător cu ceea ce aţi experimentat în copilărie. Deci, cred că e greu de ştiut sigur."

În cultura sănătății mintale actuale se presupune că trebuie să existe o legătură cauzală între problemele curente ale clientului și experiențele sale trecute. A contesta această înțelepciune convențională poate ajuta clienții, insuflându-le speranță. La urma urmei, dacă nu se crede că problema actuală este cauzată de evenimentul traumatic din trecut, ar putea fi mai ușor de rezolvat, în comparație cu situația în care se crede că problema actuală este cauzată de ceva care s-a întâmplat în trecut și care nu mai poate fi schimbat.

Utilizarea credinței clientului pentru a formula obiectivele terapiei

În cazul în care clientul este convins că pentru a-și depăși problema actuală, este necesar să se concentreze asupra amintirilor sale traumatice, poți folosi credința sa pentru a-l ajuta să-și formuleze scopurile pentru terapie.
Client: „Trebuie să mă confrunt cu experiențele mele trecute pentru a găsi fericirea în viața mea".
Terapeut: „Să presupunem că te confrunți cu experiențele tale traumatice și că reușești să o faci bine, ce schimbări pozitive îți imaginezi că va avea acest lucru în viața ta? Ce va fi diferit? Ce schimbări vor observa alte persoane ? "

Ideea acestei abordări este de a invita clientul să conștientizeze ce schimbări specifice ar dori să vadă în viitor. Odată ce clientul a definit scopul terapiei, este posibil ca opțiunea să se deschidă, iar schimbările dorite pot fi realizate și prin alte mijloace.

Facilitarea procesului de recuperare naturală a clientului

Recuperarea din experiențele negative de viață este un proces natural de vindecare care începe imediat după ce evenimentele adverse au luat sfârșit. Puteți facilita acest proces ajutând clientul să devină conștient de pașii de recuperare pe care i-a făcut deja și să-l asistați în realizarea etapelor ulterioare de recuperare. Lista întrebărilor utile poate include următoarele:

- Unde crezi că te afli în procesul de recuperare pe o scară de la 1 la 10, unde 1 înseamnă modul în care te-ai simțit imediat după ce s- a întâmplat și 10 înseamnă sentimentul că te-ai recuperat pe deplin în urma experienței?
- Ce ai făcut pentru a te deplasa de la 1 la punctul în care te afli acum?
- Cine te-a ajutat să te recuperezi de la 1 la punctul în care ești acum? Cum te-a ajutat?
- Ce gânduri crezi că au fost de ajutor?
- Ce ai făcut și a fost de ajutor?
- Care va fi un semn sigur pentru tine că ați progresat cu un pas pe scara de recuperare?
- Cine va fi prima persoană care va observa că ai progresat cu un pas pe scara de recuperare? Cum va observa asta?
- Ce va trebui să se întâmple pentru a simți că te-ai recuperat pe deplin din experiența ta ?
- Cum ar observa alte persoane că te-ai recuperat pe deplin din experiență?

Identificarea strategiilor de recuperare pe care clientul le-a utilizat în trecut cu succes

Cei mai mulți oameni experimentează nu numai un singur eveniment, ci mai multe evenimente negative în timpul vieții. O abordare terapeutică utilă este aceea de a reaminti clienților că, cel mai probabil, s-au recuperat în urma evenimentelor neplăcute din viață și că, înainte și în timpul recuperării au dezvoltat, cel mai probabil, strategii de adaptare care le-au fost de ajutor. Simpla amintire a strategiilor proprii de recuperare pe care clientul le-a folosit cu succes în trecut poate fi de ajuns pentru a-l ajuta să continue procesul de recuperare în urma evenimentului trăit.

- Ai mai avut experiențe dificile? Cum te-ai descurcat cu ele?
- Ce strategii de adaptare, care au funcționat pentru tine, ai mai folosit?
- Erai destul de tânăr în momentul în care ai găsit strategia de adaptare? Cum poți explica? Cum ai găsit o strategie de adaptare atât de inteligentă?
- Crezi că ai putea utiliza câteva dintre strategiile pe care le-ai folosit cu succes în trecut pentru a face față evenimentului despre care vorbim acum?

Evaluarea strategiilor de adaptare pe care clientul le-a folosit în timpul evenimentelor neplăcute din viață

Puteți contribui la procesul de recuperare a clientului ajutându-l să evalueze diferitele strategii pe care le-a folosit pentru a face față evenimentelor neplăcute în momentul în care acestea au avut loc. Acest lucru presupune aflarea detaliilor despre modul în care clientul a răspuns: ce a gândit, ce a spus el și ce a făcut în momentul experienței. Adresați-i clientului întrebări legate de eveniment, cu accent pe modul în care a gestionat situația și despre cât de grijuliu, curajos, inteligent, răbdător, eroic sau de ajutor celorlalți a fost.

- Ce ai făcut în acea situație și s-a dovedit a fi cea mai bună soluție? Cum te-ai gândit să faci asta?
- Cum i-ai ajutat pe ceilalți în această situație? Cum ai putut să faci asta?
- Ce ai gândit în acea situație și a fost de ajutor pentru a-i supraviețui sau pentru a-i face față?
- Cum te-ai protejat? Ce ai făcut ca să te aperi?
- Cum ți-ai menținut demnitatea?
- Ce ai făcut sau ce ai gândit ca să simți că deții controlul?
- Cum ți-ai folosit imaginația pentru a face față situației?
- Cum explici că ai reușit să faci acele lucruri în acel moment?

Ajutați-vă clientul să se simtă recunoscător pentru susținerea și ajutorul primit de la alți oameni

Oamenii care au avut evenimente negative de viață sunt adesea recunoscători celor care i-au ajutat sau i-au sprijinit într-un fel sau altul, fie în timpul evenimentului, fie în perioada de recuperare. Arătând interes față de modul în care alte persoane l-au ajutat sau l-au sprijinit, puteți întări sentimentele de recunoștință ale clientului.

- Cine te-a ajutat sau te-a sprijinti în timpul evenimentului? Cum au făcut-o?
- Ce lucruri au făcut sau au spus prin care au reușit să te ajute?
- Te simțiți recunoscător?
- Ți-ai exprimat recunoștința față de ei în vreun fel?

• Cum ai dori să îți exprimi recunoștința față de ei?
• Cum îți imaginezi că se vor simți?
• Cum îți imaginezi că te va face să te simți?

Aflarea modului în care clientul i-a ajutat pe ceilalți atunci când au trecut prin experiențe asemănătoare

Mulți oameni care se confruntă cu evenimente negative de viață sunt dispuși să ajute și să sprijine alte persoane care au experiențe similare. Puteți sprijini procesul de vindecare a clientului prin evaluarea modului în care clientul i-a ajutat - sau dorește să-i ajute - pe ceilalți cu experiențe similare. În acest fel, puteți recunoaște sentimentele de compasiune ale clientului și grija față de alte persoane.
• Ai întâlnit pe cineva care a avut experiențe similare?
• Ai putut să ajuți sau să sprijini alte persoane care au avut experiențe similare în viața lor? Cum ai făcut-o?
• Ce lucruri care i-au ajutat ai făcut pentru ei?
• Ce lucruri care i-au ajutat le-ai spus?
• În viitor, când vei simți că te-ai recuperat pe deplin, ai vrea să ajutați alte persoane care au experiențe similare? Ce ai vrea să le spui? Cum ai vrea să-i ajuți?

Ajută-ți clientul să depășească amintirile supărătoare

În cazul în care clientul suferă de coșmaruri, flashback-uri sau amintiri supărătoare legate de experiența lui neplăcută, puteți să-i explicați că amintirile intruzive tind să se schimbe în timp. Spuneți-i clientului că, de obicei, amintirile intruzive devin mai puțin intense, mai puțin deranjante sau mai neutre cu trecerea timpului. În cazul în care clientul acceptă punctul vostru de vedere, îl puteți ajuta acum să accelereze procesul întrebându-l cum s-au schimbat coșmarurile, flashback-urile sau amintirile intruzive și cum își imaginează că vor continua să se schimbe cu timpul.
• Cum s-au schimbat deja amintirile supărătoare în așa fel încât, odată cu trecerea timpului, vor putea deveni mai puțin neplăcute?
• Presupunând că amintirile inruzive vor continua să devină mai puțin neplăcute în timp, cum îți imaginezi că se vor schimba?
• Presupunând că amintirile vor continua să se schimbe până când vor deveni neutre, cum vor fi ele în acel moment?

Invită-ți clientul să-și imagineze sărbătoarea recuperării

Puteți facilita procesul de vindecare a clientului, invitându-l să-și imagineze că într-o zi, în viitor, el se va fi vindecat în urma experienței sale și se va simți atât de ușurat încât va dori să sărbătorească acest lucru. Ajutându-l să dezvolte o fantezie detaliată a unei astfel de sărbători este o modalitate subtilă și plăcută de a genera speranță și de a activa resursele proprii ale clientului.
• Care ar fi semnele sigure care ți-ar spune că te-ai vindecat în urma a ceea ce ți s-a întâmplat?
• Dacă aceste semne ar fi prezente, te-ai simți ușurat și fericit?

• Ai fi atât de ușurat și fericit încât ai putea să te gândești la un mod în care să sărbătorești?
• Să presupunem că ai sărbătorit într-un fel sau altul, cum ai vrea să faci lucrul acesta?
• Pe cine vrei să inviți?
• Să presupunem că poți invita și persoane care nu ar putea să participe (pentru că sunt decedate, trăiesc departe sau chiar nu s-au născut încă), pe cine ai invita?
• Ce ai scrie în scrisoarea de invitație?
• Să presupunem că vei ține un discurs despre recuperarea ta la un moment dat în timpul petrecerii, ce ai spune?
• Să presupunem că le vei mulțumiți oaspeților pentru ajutorul și sprijinul acordat. Pentru ce le-ai mulțumi?
• Să presupunem că unul dintre oaspeții tăi va veni la tine și te va întreba: „Cum ai reușit?" Ce crezi că îi vei răspunde?

Analizează creșterea personală a clientului

Pe lângă diferitele probleme psihologice, evenimentele neplăcute de viață pot, uneori, să ajute la creșterea personală, cel puțin experiența subiectivă a acestora. Explorarea aspectelor de creștere personală pe clientul le asociază cu experiențele sale de viață poate fi o modalitate prin care îl poți ajuta să se distanțeze de durerea și mizeria experienței sale.
• Te-a afectat într-un fel pozitiv experiența trăită?
• Te-a făcut, probabil, mai înțelept, mai milos sau mai spiritual ca persoană?
• A văzut și altcineva aceste schimbări ? Ce ar spune dacă le-aș pune aceeași întrebare?
• Ai simțit că experiența ta te-a făcut să te simți mai aproape de alte persoane sau că a devenit mai ușor pentru tine să te înțelegi cu alte persoane?
Este imposibil pentru majoritatea oamenilor să se gândească la evenimentele negative de viață ca experiențe de învățare atunci când experiența este încă proaspătă în mintea lor, dar odată cu trecerea timpului - și poate dura ani - adesea devine posibil ca ei să vadă că, în afară de suferință, au și câștigat ceva din aceste evenimente. Prin urmare, este recomandat să prezentăm astfel de întrebări folosind ceea ce ar putea fi numit cadrul „privirea din viitor".
• Dacă într-o zi, atunci când vei fi mai în vârstă, nepoata ta va veni la tine ca să-ți vorbească despre ceva groaznic ce i s-a întâmplat, tu ce i-ai spune? Ce crezi că ai învățat din experiența ta și ai putea să transmiți mai departe nepoților tăi?

Concentrează-te pe sentimentul de ușurare în urma experienței trăite de client

Adesea, atunci când oamenii trec prin evenimente negative de viață, aminirile lor despre eveniment sunt ca o dramă sau o narațiune cu început, mijloc și final. Uneori, ultima parte a amintirii, finalul, include o scenă cu un element puternic de ușurare - am putea să-l numim și un final fericit. De exemplu, după ce o furtună se sfârșește, victima este salvată sau persoana scapă din tortură. Dacă, în conversația cu clientul, pui accentul mai degrabă pe sentimentul de ușurare decât pe sentimentele dureroase, îl poți ajuta să dezvolte o imagine mentală mai emotivă sau mai vindecătoare cu privire laceea ce i s-a întâmplat.
• Spune-mi mai multe despre ce s-a întâmplat.

• Cum te-ai simțit când s-a terminat?
• Care a fost primul lucru pe care l-ai făcut când s-a terminat?
• A fost ceva ce ai făcut pentru a-l opri?
• Cum explici faptul că în cele din urmă totul s-a terminat?
• Cui îi mulțumești pentru că acel lucru s-a terminat?

Ajută-ți clientul să se elibereze de sentimentele de vină și remușcare

Nu este neobișnuit ca persoanele care au trecut prin evenimente traumatice să se simtă vinovate în mod nejustificat pentru tot felul de lucruri, cum ar fi cauzarea evenimentului, faptul că nu au făcut tot ce le-a stat în putință pentru a preveni sau nu i-au ajutat pe alții suficient. Încercările de a explica clientului că astfel de sentimente de vinovăție sunt nejustificate și irațională sunt de multe ori fără rezultat. O altă abordare, care ar putea funcționa mai bine, este de a normaliza sentimentele clienților de vinovăție, de a le recunoaște ca atare și apoi de a te concentra asupra unui mod prin să-l ajuți să se gândească la ce să facă pentru a compensa vinovăția.
• Ce ai putea face pentru a te revanșa în fața persoanei despre care crezi că a suferit din cauza ta?
• Cum ai putea să te revanșezi acum când ea nu mai este în viață? Poți să faci ceva pentru ea post-mortem?
• Să presupunem că ar fi posibil să vorbești cu persoana față de care te simți vinovată? Ce vrei să-i spui? Cum îți imaginezi că va răspunde? Ce ar trebui să-ți spună pentru a putea renunța la sentimentele tale de vinovăție?

Facilitează disponibilitatea de a ierta

Evenimentele negative ale vieții pot duce la resentimente față de indivizi sau grupuri de persoane văzute ca fiind responsabile de evenimentul traumatic din viață. În acest caz, clientul poate beneficia de renunțarea la resentimentele sale, iertându-i pe cei pe care îi consideră responsabili pentru evenimentul advers sau, dacă iertatul pare prea mult pentru client, pur și simplu poate scăpa de resentimente prin „renunțarea la trecut", „încheierea acelui subiect" sau „lăsarea lucrurile în urmă". Iată câteva întrebări pe care le puteți utiliza pentru a facilita acest proces natural.
• Să presupunem că persoana care a făcut acest lucru greșit față de tine te-a căutat într-o bună zi pentru a-și cere scuze pentru ceea ce ți-a făcut. Ce ar trebui să-ți spună să te facă să vrei să vorbești cu ea?
• Să presupunem că această persoană a spus că vrea să-și ceară scuze pentru ceea ce ți-a făcut. Cum ar trebui să-și exprime scuzele pentru ca tu să vrei să o asculți?
• Să presupunem că această persoană a spus că dacă ar fi posibil, ar fi dispusă să facă ceva pentru a-și cere scuze și pentru a compensa ceea ce a făcut. Ce vrei să facă?
• Dacă a avut loc o astfel de discuție între tine și ea, cum te-ai simți și ce efecte pozitive ar avea asupra vieții tale?
• Pot să înțeleg că acum este cu totul imposibil să înțelegi de ce ți-a făcut asta. Dar odată cu trecerea timpului și, puțin câte puțin, ce ți s-a întâmplat devine doar o perlă din lanțul amintirilor și te poți uita înapoi cu ochi diferiți. Ce crezi că vei gândi în acel moment despre motivele ei pentru ceea ce ți-a făcut?

Privește evenimentul neplăcut din viața clientului ca o amintire ce poate fi schimbă

Poate fi util să credem că evenimentele traumatice nu provoacă probleme psihologice. Evenimentul traumatic din trecut nu mai există în prezent. Ceea ce rămâne și care poate provoca probleme pentru client nu este evenimentul în sine ci amintirea pe care o are client despre ceea ce s-a întâmplat. Cu alte cuvinte, clientul nu suferă de efectele ulterioare ale evenimentului trecut, ci de efectele actuale ale unei amintiri legate de evenimentul din trecut. Aceasta este o distincție semnificativă, deoarece majoritatea ar fi de acord că amintirile sunt mai ușor de modificat decât evenimentele reale care s-au întâmplat în trecut.

• În ce mod s-au schimbat în timp amintirile tale despre ce ți s-a întâmplat?
• Cum speri că amintirea ta despre ce ți s-a întâmplat se va schimba (sau va continua să se schimbe)?
• Dacă amintirea a ceea ce ți s-a întâmplat se estompează treptat, ce părți din ea ți-ar plăcea să păstrezi și ce părți ai vrea să se estompeze?
• Dacă această amintire a ceea ce ți s-a întâmplat nu ar avea niciun impact asupra vieții tale, în ce mod ar fi viața ta diferită? Ce ai face (ceva ce nu faci acum) dacă aminitrea nu ar avea niciun impact asupra vieții tale?
• Dă-mi un exemplu de ceva care îți amintește de obicei de ce ți s-a întâmplat. Dacă se va întâmpla acest lucru și în viitor, la ce lucru ai vrea, în schimb, să se gândească creierul tău?

Invită-ți clientul să aprecieze posibilele consecințe pozitive ale evenimentului nefavorabil

Uneori, lucrurile îngrozitoare care se întâmplă oamenilor au consecințe pozitive neașteptate, cum ar fi atunci când o persoană se întâlnește cu soția sa viitoare sau cu soțul într-un spital unde a fost internat după un accident grav de mașină.

• Există vreun lucru bun care ți s-a întâmplat în viață, care probabil că nu ar fi avut loc, dacă nu ai fi trecut prin această experiență?
• Mai este și altceva care ți s-a întâmplat și care, probabil, nu ar fi avut loc dacă nu ți s-ar fi întâmplat nimic?

A fi conștient de ironia vieții, de faptul că evenimentele îngrozitoare pot avea repercusiuni pozitive imprevizibile în viața cuiva, poate contribui la ușurarea durerii și suferinței și vă poate ajuta să vă vedeți propria viață dintr-o perspectivă mai reală și mai echilibrată.

Permite-i clientului să împărtășească unul sau mai multe detalii amuzante legate de evenimentul nefavorabil

Menționează-i clientului că atunci când oamenii care au trecut prin evenimente de viață îngrozitoare se uită înapoi la ceea ce li s-a întâmplat, uneori, se surprind chiar și pe ei înșiși prin amintirea unor detalii absurde care îi amuză. Dacă această idee pare să rezoneze cu el, permite-i să îți împărtășească astfel de amintiri. Chiar și în cele mai îngrozitoare experiențe există adesea unele detalii care sunt absurde sau chiar amuzante, iar împărtășirea acestora cu o altă persoană poate fi de ajutor în ceea ce privește vindecarea în urma traumelor.

• Ai vreo amintire despre un lucru absurd, nebun sau amuzant care s-a întâmplat în momentul evenimentului?

Se spune că, pe măsură ce anii trec, tragediile vieții noastre tind să se transforme în comedii ale trecutului. Acest lucru nu se întâmplă peste noapte, iar posibilitatea de a găsi astfel de detalii în propriile experiențe va accelera, cel mai probabil, procesul natural.

Bibliografie

- Furman, B. *It is never too late to have a happy childhood.* Brief Therapy Press, London 1998.
- Hydén, M., Gadd, D and Wade A. (Eds.) *Response based approaches to the study of interpersonal violence.* Springer, 2016.
- O'Hanlon B. *Quick steps to resolving trauma.* Norton, New York 2011.
- Watzlawick, P. Weakland, J. H. and Fisch, R. *Change: Principles of problem formation and problem resolution.* Norton, New York 1974 and 2011.
- Saul J. *Collective trauma, collective healing: promoting community resilience in the aftermath of disaster.* Routledge, New York 2014.
- Dolan, Y. *One small step: moving beyond trauma and therapy to a life of joy.* Authors Choice Press, Lincoln 1998, 2000.
- Fiske, H. *Hope in Action. Solution-focused conversations about suicide.* Routledge, New York 2008.
- De Jong, P. and Kim Berg I. *Interviewing in Crisis situations.* Chapter 10 in: *Interviewing for solutions* (fourth edition). Brooks/Cole, Belmont 2012.
- Van der Kolk, B. *The body keeps the score: Brain, mind and body in the healing of trauma.* Penguin books, New York 2014.
- White, M. Trauma and Narrative Therapy. A workshop recorded at the International Trauma Studies Program in New York City on April 1, 2007. https://vimeo.com/user5430709
- Connie, E. Using Solution Focused Brief Therapy to Treat Trauma. Webinar on October 10, 2017. https://www.youtube.com/watch?v=JtTQ682D7qE

© Ben Furman
Traducere: Mădălina Anghel
Articol tradus și distribuit cu permisiunea autorului.
© *Asociația Psihologilor Profesioniști din România, 2018, pentru traducerea românească*
Acest material poate fi distribuit doar cu menționarea sursei

Chestionar de evaluare Workshop

Bună ziua
Vă rugăm să completați acest chestionar pentru a ne ajuta să evaluăm modul în care s-a desfășurat evenimentul la care tocmai ați participat și pentru a putea să îmbunătățim pe viitor astfel de manifestări.

1. De unde ați aflat de acest curs:
a. Facebook
b. Internet
b. Email
c. Alte persoane
d. Radio
d. Alte surse (dacă puteți menționaa care) _____

2. Vă rugăm să faceți o apreciere a prezentărilor cursului.
Pe o scală de la 1 la 5 (1 - Nesatisfăcător; 2 - Satisfăcător; 3 - Mediu; 4 - Bine; 5 - Foarte bine)

	Prezentarile cursului	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Q1	Terapia centrată pe soluții - o abordare de consiliere bazată pe o paradigmă complet diferită	1	2	3	4	5
Q2	Împrietenirea cu trecutul - o viziune centrată pe resurse a istoriei personale	1	2	3	4	5
Q3	Ajutînd persoanele să facă pace cu traumele lor și să le transforme în resurse	1	2	3	4	5
Q4	Învățarea tehnicilor terapiei centrate pe soluții în traumă prin exerciții practice	1	2	3	4	5
Q5	Întrebări și răspunsuri. Discuții	1	2	3	4	5

Comentarii și sugestii:

3. Cum evaluați prestația formatorului?

Pe o scală de la 1 la 5 (1 - Nesatisfăcător; 2 - Satisfăcător; 3 - Mediu; 4 - Bine; 5 - Foarte bine)

Q7	Prestația lui Ben Furman	1	2	3	4	5

Comentarii și sugestii:

4. Cum evaluaţi următoarele aspecte organizatorice:

Pe o scală de la 1 la 5 (1 - Nesatisfăcător; 2 - Satisfăcător; 3 - Mediu; 4 - Bine; 5 - Foarte bine)

	Aspecte organizatorice	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
L1	Locaţia aleasa (Bucureşti, Rin Grand Hotel)	1	2	3	4	5
L2	Sala de conferinţe	1	2	3	4	5
L3	Pauzele de cafea	1	2	3	4	5
L4	Traducerea	1	2	3	4	5
L5	Promovarea evenimentului	1	2	3	4	5
L6	Informaţiile oferite despre eveniment înainte de curs	1	2	3	4	5
L7	Organizarea primirii (confirmarea participarii, distribuirea mapelor, etc)	1	2	3	4	5
L8	Mapa de curs (cu tot conţinutul ei)	1	2	3	4	5
L9	Organizarea întregului curs în ansamblu	1	2	3	4	5

Comentarii şi sugestii:

5. Ce v-a plăcut

6. Ce nu v-a plăcut.

7. Sugestii şi recomandări pentru viitor

În numele organizatorilor vă mulţumim pentru participare şi feedback-ul acordat